

# Akademia GREENCOACHING

**TO SZKOŁA COACHÓW ICF**

+

**JOGA I ZDROWE POŚIŁKI**

+

**PIĘKNE MIEJSCE GDZIE  
ODPOCZNIESZ**

**OŚRODEK MANDALA  
TARGOSZÓW – BESKID MAŁY**

**AKADEMIA GREENCOACHING** to szkoła dla osób pragnących zdobyć zawód coacha. W otoczeniu natury, dbając o swoje ciało poznajemy coaching.

NA **AKADEMII GREENCOACHING** DOŚWIADCZYSZ:

- ✓ demonstracji na forum grupy kilkunastu profesjonalnych sesji coachingowych realizowanych przez certyfikowanych coachów ICF
- ✓ intensywnych ćwiczeń w parach aby samemu rozwinąć umiejętności praktycznego zastosowania prezentowanych narzędzi coachingowych a także aby doświadczyć ich skuteczności na sobie
- ✓ ciekawych wykładów i wyczerpujących dyskusji
- ✓ samodzielnego prowadzenia sesji coachingowych w parach/w trójkach z superwizją doświadczonego coacha – już od pierwszego zjazdu
- ✓ sesji coachingowych pomiędzy modułami, jako kontynuacji dla ćwiczeń realizowanych w trakcie kursu.

Uczestnicy będą tworzyć trzyosobowe zespoły, które regularnie ćwiczą prowadzenie sesji coachingowych, spotykając się osobiście lub pracując na odległość poprzez komunikatory typu skype. Pozwala to na uzyskanie płynności i pewności siebie w prowadzeniu sesji coachingowych a jednocześnie na rozwinięcie kompetencji wymaganych do certyfikacji w ICF.

## 4 WYMIAROWA PEŁNIA CZŁOWIEKA

UMYSŁ – INTELEKT / INTUICJA – EMOCJE  
SENS – WARTOŚCI / ZDROWIE – CIAŁO

### INTELEKT – ROZUMIENIE ISTOTY COACHINGU



Podstawy sesji coachingowej  
Formułowanie inspirujących celów  
Koncentracja i zarządzanie czasem

### EMOCJE – DECYZYJNOŚĆ W COACHINGU



Zarządzanie emocjami  
Praca z przekonaniem  
Podejmowanie decyzji

### WARTOŚCI – ZAANGAŻOWANIE W COACHINGU



Odkrywanie wartości  
Samorealizacja  
Stany flow

### CIAŁO – ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I ZDROWIA



Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu  
Radzenie sobie ze stresem  
Dbanie o zdrowie / wellness

**EGZAMIN + SESJA MENTORSKA**

**4 MODUŁY PO 20H. OD PIĄTKU DO NIEDZIELI.**

13-14-15 MAJ | 10 -11-12 CZERWIEC | 9-10-11 WRZESIEŃ | 7-8-9 PAŹDZIERNIK



# DOŚWIADCZ COACHINGU ORAZ JOGI WIOSNĄ, LATEM I JESIENIĄ

## UMYSŁ -> INTELEKT: ROZUMIENIE ISTOTY COACHINGU

Wiosna w pełni! Na I-szym zjeździe otrzymasz fundamentalną wiedzę z zakresu coachingu zawodowego. Doświadczysz skuteczności kluczowych kompetencji coacha ICF takich jak aktywne słuchanie czy zadawanie pytań sięgających sedna. Poznasz strukturę pojedynczej sesji coachingowej a także na czym polega cały proces coachingowy. Przećwiczysz bardzo konkretne narzędzia, m.in. do ustalania celów, zarządzania czasem, ... Kończąc zjazd I będziesz dysponować umiejętnościami niezbędnymi do przeprowadzenia inspirującej rozmowy coachingowej ze swoim klientami.

## EMOCJE -> INTUICJA: DECYZYJNOŚĆ W COACHINGU

Podczas II zjazdu skierujemy uwagę na narzędzia rozwijające konkretne kompetencje u klientów coachingu. Będą to narzędzia wspierające klientów coachingu w budowaniu własnej pewności siebie, rozumieniu swoich emocji, wyznaczaniu priorytetów, kreowaniu rozwiązań, określaniu strategii i projektowaniu działań. Doświadczysz czym jest autentyczne poczucie sprawstwa oraz wpływu u Klienta.

## WARTOŚCI -> SENS: ZAANGAŻOWANIE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ W COACHINGU

Na III zjeździe nauczysz się jak utrzymywać koncentrację klienta na jego głównym celu w trakcie całego procesu coachingowego. Jak budować trwałą wewnętrzną motywację i adekwatne zaangażowanie klientów w realizowane długofalowe projekty. Doświadczysz i przekonasz się o znaczeniu indywidualnej misji i wizji w utrzymywaniu długofalowej motywacji klienta w realizowane projekty.

## CIAŁO -> ZDROWIE: ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I ZDROWIA W PRACY COACHA

Jesienią, podczas IV zjazdu skupimy się na celach związanych ze zdrowiem i dbaniem o swoje ciało – jak znaleźć przed zimą ☺ Poznasz metody pracy coachingowej, które bazują na świadomości ciała zarówno coacha jak i klienta. Doświadczysz jak wpływa włączenie świadomości ciała w proces coachingu na radzenie sobie ze stresem czy utrzymaniem balansu między ważnymi pełnionymi przez nas rolami życiowymi. IV zjazd został tak zaprojektowany, aby zintegrować zdobyte podczas całej AKADEMII kluczowe kompetencje coacha ICF i skutecznie przygotować do certyfikacji ACC ICF.

WIĘCEJ INFORMACJI: [www.AKADEMIAGREENCOACHING.pl](http://www.AKADEMIAGREENCOACHING.pl)

## PIĄTEK

15.00 – 18.15 Moduł szkoleniowy  
18.30 – 19.30 Joga / techniki relaksacyjne  
19.30 Kolacja wegetariańska

## SOBOTA

08.00 – 09.30 Joga / techniki relaksacyjne  
09.30 – 10.00 Śniadanie joginów  
10.00 – 13.15 Moduł szkoleniowy  
13.15 – 14.15 Obiad wegetariański  
14.15 – 17.30 Moduł szkoleniowy  
17.30 – 18.30 Joga / techniki relaksacyjne  
18.30 Kolacja wegetariańska

## NIEDZIELA

08.00 – 09.30 Joga / techniki relaksacyjne  
09.30 – 10.00 Śniadanie joginów  
10.00 – 13.15 Moduł szkoleniowy  
13.15 – 14.15 Obiad wegetariański  
14.15 – 17.30 Moduł szkoleniowy

Zajęcia z jogi są dla osób zainteresowanych.

Atrakcyjna forma warsztatów czerpie z najlepszych praktyk promowanych przez Stowarzyszenie Trenerów i Konsultantów Zarządzania MATRIK.





## WARUNKI I KOSZT UDZIAŁU

Na Akademię zapraszamy osoby przygotowujące się do akredytacji na coacha ACC ICF; menedżerów, którzy chcą zdobyć umiejętności i narzędzia do pracy ze swoimi zespołami; trenerów wewnętrznych, którzy chcą poszerzyć swój warsztat zawodowy; osoby poszukujące work – life balance oraz każdego, kto poszukuje zdrowych i profesjonalnych warsztatów rozwoju osobistego w otoczeniu natury.

Każde szkolenie zaprojektowane zostało i jest prowadzone przez certyfikowanych na poziomie PCC coachów ICF tak, aby spełnić wymagania stawiane przez International Coach Federation w zakresie standardów i etyki pracy coacha oraz kluczowych kompetencji coachingowych określonych przez ICF. Dlatego udział w Akademii GREENCOACHING skutecznie przygotowuje do akredytacji ACC ICF.

## CENA AKADEMII GREENCOACHING

1 ZJAZD to 20 godzin szkolenia realizowanego od piątku do niedzieli: **1350 PLN BRUTTO**  
CAŁOŚĆ to 80 godzin szkolenia czyli 4 zjazdy piątkowo-sobotnio-niedzielne: **5400 PLN BRUTTO**  
Cena zawiera noclegi oraz zdrowe wyżywienie – śniadania, obiady i kolacje.  
Zaliczkę rezerwującą miejsce w wysokości 200 zł prosimy wpłacać do 29 kwietnia na konto:  
Business Coaching Maria Wilczyńska, Raciborsko 294, 32-020 Wieliczka  
ING: 30 1050 1445 1000 0091 0582 6490

## RABATY ZA PŁATNOŚĆ DO 22 KWIETNIA:

za 1 zjazd: rabat 50 zł, cena za 1 zjazd 1300 zł / za 2 zjazdy: rabat 150 zł, cena za 1 zjazd 1275 zł  
za 3 zjazdy: rabat 300 zł, cena za 1 zjazd 1250 zł / za 4 zjazdy: rabat 500 zł, cena za 1 zjazd 1225 zł

## RABAT ZA ZAPROSZENIE NA AKADEMIĘ PRZYJACIÓŁ:

Za każdy moduł, który opłaci zaproszona przez Ciebie osoba dostajesz 100 zł rabatu.

## KONTAKT I ZAPISY

Dodatkowe informacje merytoryczne i organizacyjne są dostępne zarówno na stronie Akademii GreenCoaching jak i telefonicznie – bezpośrednio u prowadzących zajęcia coachów:

e-mail: [akademia@greencoaching.pl](mailto:akademia@greencoaching.pl)

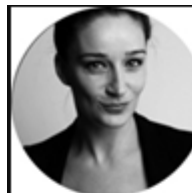
tel: +48 604 228 641 Agnieszka Bugaj

tel: +48 609 218 188 Maja Wilczyńska

[www.AKADEMIAGREENCOACHING.pl](http://www.AKADEMIAGREENCOACHING.pl)

ZAPISY przyjmujemy zarówno telefonicznie jak i przez formularz WWW.

## COACHE PROWADZĄCY



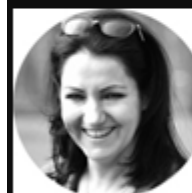
**AGNIESZKA BUGAJ**

COACH  

KONSULTANT, TRENER ZARZĄDZANIA.

**GREENCOACHING**

6 lat doświadczeń na rynku jako profesjonalny coach w projektach coachingowych dla kadry menedżerskiej w tym executive coaching dla najwyższej kadry zarządzającej. Zrealizowanych 2000 godzin coachingu. 10 lat doświadczeń na rynku szkoleniowym i konsultingowym oraz doświadczenie jako HR w ogólnopolskiej firmie handlowej. Autor i realizator programów szkoleniowych m.in. w zakresie rozwoju umiejętności menedżerskich, coachingu, efektywności osobistej i biznesowej ponad 700 dni szkoleniowych. Wykładowca z tematyki coachingu na uczelniach krakowskich i łódzkich. Z wykształcenia mgr psycholog – ukończyła psychologię w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Członek: ICF Global ICF Polska oraz Mentor w procesach certyfikacji.



**MAJA WILCZYŃSKA**

COACH  

TRENER ZARZĄDZANIA I BIZNESU.

**BUSINESSCOACHING.pl**

Posiada ponad 20 letnie doświadczenie w biznesie i zarządzaniu przedsiębiorstwami. Wiedzę z zakresu nowoczesnych technologii zdobywała na Akademii Górniczo Hutniczej w Krakowie na studiach magisterskich i doktoranckich na kierunku Informatyka. Wiedzę tę pogłębiała o praktyczne umiejętności i osiągnięcia kilkunastoletnim doświadczeniem jako programista oraz kierownik projektów IT w korporacjach informatycznych: IBM oraz CISCO. Od 2007 roku realizuje procesy coachingu biznesowego dla przedsiębiorców oraz executive coaching dla osób zarządzających i wyższej kadry kierowniczej. Dzięki osiągniętych rezultatom i ugruntowanej wiedzy jest naturalnym, konstruktywnym partnerem dla wyższej kadry kierowniczej i zarządzającej.